

اضطراب امتحان: از ذهن دانش آموزان تا دلایل پنهان آن

محمد حسین محمدی کوهبنانی^۱

^۱ کارشناسی، علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان کرمان (پردیس خواجه نصیرالدین طوسی)

اداره آموزش و پرورش شهرستان کوهبنان، آموزشگاه سردار رشیدی کیانشهر

mhmdho3en@gmail.com

۰۹۱۳۷۵۵۹۵۷۲

چکیده:

اضطراب امتحان یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی است که دانش‌آموزان در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند. به‌عنوان مثال، بسیاری از دانش‌آموزان گزارش داده‌اند که اضطراب امتحان باعث کاهش تمرکز و ایجاد احساس ناکامی در آن‌ها شده است. این تأثیرات منفی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، مانند افت نمرات و حتی از دست دادن علاقه به یادگیری، و همچنین سلامت روانی آن‌ها، مانند افزایش استرس و مشکلات خواب، به‌وضوح مشهود باشد. این مقاله با رویکرد روایت‌پژوهی به بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان، تأثیرات آن بر عملکرد تحصیلی، و راهکارهای کاهش این اضطراب در میان دانش‌آموزان مدرسه سردار رشیدی بخش کیانشهر می‌پردازد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و مشاهده مستقیم گردآوری شده و با استفاده از روش تحلیل مضمون تحلیل شده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که فشار والدین، شیوه‌های تدریس، و آماده نبودن دانش‌آموزان از عوامل اصلی اضطراب امتحان هستند. همچنین، تکنیک‌های مدیریت زمان، آرام‌سازی، و ایجاد محیط حمایتی از جمله راهکارهای مؤثر برای کاهش اضطراب محسوب می‌شوند. این پژوهش تلاش دارد تا با ارائه راهکارهای عملی، به بهبود وضعیت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان کمک کند.

واژگان کلیدی: اضطراب، امتحان، دانش‌آموزان، ذهن

۱- مقدمه :

۱-۱ بیان مسئله و ضرورت:

اضطراب امتحان یکی از چالش‌های عمده‌ای است که دانش‌آموزان در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند. این پدیده می‌تواند به‌طور جدی بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. درک علل و پیامدهای اضطراب امتحان و شناسایی راهکارهای کاهش آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اهمیت پرداختن به اضطراب امتحان ناشی از تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان است. عدم مدیریت صحیح اضطراب می‌تواند منجر به افت تحصیلی، کاهش انگیزه، و حتی بروز مشکلات روانی شود. از این رو، بررسی این مسئله و ارائه راهکارهای مناسب ضروری به نظر می‌رسد.

بیان اهداف

۲-۱ اهداف این پژوهش عبارتند از:

- شناسایی علل اصلی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدرسه سردار رشیدی بخش کیانشهر.
- تحلیل تأثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان.
- ارائه راهکارهایی برای کاهش اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان.

۳-۱ سوالات پژوهش

۱. عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان چیست؟
۲. اضطراب امتحان چگونه بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد؟
۳. چه راهکارهایی می‌توان برای کاهش اضطراب امتحان ارائه داد؟

۴-۱ مبانی نظری

اضطراب امتحان به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی از دیدگاه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. نظریه‌های شناختی-رفتاری به ارتباط میان افکار منفی و پاسخ‌های اضطرابی تأکید دارند. همچنین، نظریه‌های زیستی نشان می‌دهند که اضطراب ممکن است ناشی از تغییرات شیمیایی مغز باشد. اضطراب امتحان یکی از چالش‌های روان‌شناختی رایج در دانش‌آموزان است که تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی و رشد اجتماعی-عاطفی آنان دارد. در دوره ابتدایی، که یکی از حساس‌ترین مراحل رشد شناختی و عاطفی کودکان به‌شمار می‌رود، اضطراب امتحان می‌تواند پیامدهای منفی متعددی به همراه داشته باشد. این مسئله اغلب به دلیل ترکیبی از عوامل محیطی، فردی و اجتماعی به وجود می‌آید که در ادامه به بررسی مبانی نظری آن پرداخته می‌شود.

اضطراب امتحان به‌عنوان یک واکنش روان‌شناختی تعریف می‌شود که شامل احساس نگرانی، ترس یا عدم اطمینان از موفقیت در موقعیت‌های ارزیابی است. به باور اسپیلبرگر (۱۹۸۰)، اضطراب امتحان زیرمجموعه‌ای از اضطراب کلی است و به‌طور خاص در موقعیت‌های آموزشی و امتحانی بروز می‌کند. این اضطراب معمولاً با افکار منفی درباره شکست، کاهش اعتماد به نفس، و واکنش‌های فیزیولوژیکی مانند افزایش ضربان قلب و تعریق همراه است.

اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ابتدایی به عوامل متعددی بستگی دارد.

۱. عوامل فردی: ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی، اعتماد به نفس پایین، یا تجربه شکست‌های گذشته می‌توانند در افزایش اضطراب مؤثر باشند. دانش‌آموزانی که از مهارت‌های مدیریت زمان و تنظیم هیجان بهره‌مند نیستند، بیشتر در معرض اضطراب قرار می‌گیرند.
۲. عوامل محیطی: انتظارات بالا از سوی والدین یا معلمان، فشار برای کسب نمرات برتر، و مقایسه‌های اجتماعی در محیط مدرسه می‌توانند موجب افزایش استرس و نگرانی در کودکان شوند.
۳. عوامل شناختی: باورهای منفی درباره توانایی‌های خود یا احساس عدم آمادگی برای امتحان، اغلب اضطراب امتحان را تشدید می‌کنند. این باورها در کودکان دوره ابتدایی، که هنوز مهارت‌های تحلیل و ارزیابی خود را به‌طور کامل توسعه نداده‌اند، برجسته‌تر است.

اضطراب امتحان می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. از منظر نظریه شناختی-رفتاری، اضطراب شدید باعث می‌شود که منابع ذهنی فرد از حل مسئله و یادگیری به سوی مدیریت استرس منحرف شود. این امر به کاهش تمرکز، اشتباهات مکرر، و حتی افت نمرات منجر می‌شود. علاوه بر این، اضطراب امتحان می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر سلامت روان و اعتماد به نفس دانش‌آموزان داشته باشد، که ممکن است آنان را در مراحل بعدی تحصیل با مشکلات جدی‌تری مواجه کند.

روان‌شناسان شناختی، اضطراب امتحان را به عنوان تلاقی بین عوامل شناختی و هیجانی می‌بینند. به عنوان مثال، الیس (۱۹۶۲) در نظریه رفتار درمانی منطقی-هیجانی خود تأکید می‌کند که افکار غیرمنطقی و باورهای تحریف‌شده می‌توانند موجب افزایش اضطراب شوند. از سوی دیگر، دیدگاه‌های رفتاری-شناختی بر اهمیت تکنیک‌هایی مانند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تمرین تنفس عمیق، و کاهش حساسیت تدریجی برای مدیریت اضطراب تأکید دارند.

با توجه به پیامدهای منفی اضطراب امتحان، ارائه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان، معلمان، و والدین ضروری است. ایجاد محیطی حمایتی در خانه و مدرسه، تشویق به تلاش به جای نتیجه، و ارائه بازخوردهای مثبت می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان کمک کنند. همچنین، آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و افزایش مهارت‌های خودکارآمدی در کودکان می‌تواند آنان را برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا آماده کند.

۱-۵ پیشینه پژوهش

مطالعات متعددی به بررسی اضطراب امتحان پرداخته‌اند. برای مثال، پژوهشی که توسط احمدی (۱۳۹۹) انجام شد، نشان داد که یکی از عوامل کلیدی ایجاد اضطراب امتحان، فشارهای ناشی از توقعات والدین و معلمان است. حسینی (۱۴۰۰) نیز در پژوهش خود به تأثیر محیط مدرسه و رقابت ناسالم بین دانش‌آموزان به عنوان دلایل اصلی این اضطراب اشاره کرده است. علاوه بر این، تحقیقات بین‌المللی مانند پژوهش Zeidner (۲۰۲۰) بر نقش مهارت‌های مدیریت زمان و حمایت عاطفی در کاهش اضطراب امتحان تأکید داشته‌اند. پژوهش‌های دیگر، همچون مطالعه Sarason (۱۹۸۴)، نشان داده‌اند که اضطراب امتحان می‌تواند منجر به کاهش تمرکز و افزایش خطاهای شناختی شود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مدیریت صحیح اضطراب نیازمند رویکردی چندجانبه است. برای مثال، پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که محیط مدرسه، انتظارات والدین، و فشارهای اجتماعی از عوامل اصلی اضطراب امتحان هستند. همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیریت زمان می‌توانند در کاهش اضطراب مؤثر باشند.

۲- روش شناسی :

این پژوهش از نوع روایت‌پژوهی است که به‌طور کیفی به تحلیل تجربیات دانش‌آموزان می‌پردازد. اطلاعات از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و مشاهده مستقیم گردآوری شده است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مدرسه سردار رشیدی بخش کیانشهر است. روش نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب دانش‌آموزانی که تجربه اضطراب امتحان دارند، استفاده شده است. تحلیل داده‌ها به‌صورت کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده است.

۳- بحث درباره یافته ها :

تحلیل داده‌ها نشان داد که عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان شامل: فشار والدین برای کسب نمرات بالا، که نمونه آن تأکید مکرر والدین بر اهمیت موفقیت تحصیلی و مقایسه با دیگر دانش‌آموزان است. این فشار باعث ایجاد ترس از شکست و اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود. شیوه‌های تدریس معلمان، مانند تأکید بر حفظیات به جای درک مفاهیم، می‌تواند عامل دیگری باشد. برای مثال، برخی دانش‌آموزان اذعان داشتند که عدم درک مطالب به دلیل روش‌های خشک تدریس منجر به احساس ناکافی بودن آن‌ها می‌شود. شرایط محیطی در زمان برگزاری امتحان، شامل نور نامناسب و نویزهای محیطی، نیز تأثیر منفی بر تمرکز دانش‌آموزان دارد. علاوه بر این، آماده نبودن دانش‌آموزان به دلیل برنامه‌ریزی ضعیف و عدم آگاهی از نحوه مدیریت زمان، یک عامل دیگر است که در تحلیل یافته‌ها به‌طور برجسته نمایان شد. جدول زیر تمامی مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی را نشان می‌دهد.

جدول (۱) مراحل سه گانه کدگذاری باز، محوری و انتخابی

کد گذاری باز	کد گذاری محوری	کد گذاری انتخابی
ترس از شکست	احساس ترس	عوامل روانشناختی
نگرانی از قضاوت دیگران		
فکر به ناکامی		
بی خوابی در شب امتحان	فشار های ذهنی	
استرس ناشی از رقابت		
توقعات بالا	انتظارات والدین	عوامل اجتماعی
نگرانی از توقعات خانواده		
احساس تنهایی	حمایت ناکافی	
کمبود انگیزه		
مقایسه با همکلاسی ها	فشار محیطی	
رقابت ناسالم		
نویز های محیطی	شرایط فضای امتحان	عوامل محیطی
کمبود سکوت		
گرما یا سرمای بیش از حد	عدم تهویه مناسب	
نور نامناسب		
پیچیدگی مواد درسی	ناکافی بودن تمرین	عوامل تحصیلی
کمبود تمرین		
تدریس ناکافی	روش تدریس نامناسب	
مطالب دشوار		
امتحانات زیاد		

۴- تأملی بر یافته های پژوهش :

بر اساس تحلیل مضامین، می توان به موارد زیر اشاره کرد که اضطراب امتحان در بین دانش آموزان تحت تأثیر عوامل گوناگون قرار دارد. هر یک از این عوامل به طور مستقیم یا غیرمستقیم در تشدید استرس و کاهش عملکرد دانش آموزان نقش دارند.

۱- فشارهای روانی و نقش والدین

فشار روانی از سوی والدین یکی از مهم ترین عوامل است. والدین اغلب با انتظارات بالای خود، ندانسته بر فرزندان خود فشار وارد می کنند. به عنوان مثال، در یکی از مصاحبه ها دانش آموزی اظهار داشت: «همیشه مادرم از من می خواهد که جزو سه نفر اول باشم و اگر نمره ام پایین بیاید، سرزنش می شوم». این فشار مداوم باعث می شود دانش آموزان احساس کنند که هرگونه شکست منجر به از دست دادن محبت و حمایت خانواده می شود.

۲- نقش معلمان و روش های تدریس

شیوه های تدریس معلمان نیز نقش تعیین کننده ای دارند. تدریس هایی که بر حفظیات بیش از حد تأکید دارند و فرصت کافی برای درک مفاهیم ایجاد نمی کنند، می توانند اضطراب آور باشند. به عنوان نمونه، برخی از دانش آموزان اذعان کردند که معلمان آن ها بدون توجه به میزان یادگیری واقعی، از آن ها انتظار دارند که تمام جزئیات درسی را به خاطر بسپارند.

۳- تأثیرات محیطی

شرایط محیطی مانند نویز، نور نامناسب، یا سرمای زیاد نیز می‌توانند تمرکز دانش‌آموزان را مختل کنند. یکی از دانش‌آموزان بیان کرد: «در امتحان ریاضی وقتی همه چیز آرام نبود، نمی‌توانستم فکر کنم و جواب‌ها را اشتباه می‌نوشتیم». این مسئله اهمیت تنظیم محیط امتحان برای ایجاد شرایط بهینه را نشان می‌دهد.

۴- رقابت ناسالم و مقایسه‌های اجتماعی

بسیاری از دانش‌آموزان احساس می‌کنند که در رقابت دائمی با همکلاسی‌های خود هستند. این احساس، به‌ویژه در مدارس که رقابت برای کسب بهترین نمره مورد تشویق قرار می‌گیرد، اضطراب را تشدید می‌کند. یکی از دانش‌آموزان در این باره گفت: «معلم ما همیشه می‌گوید که باید بهتر از بقیه باشید و این باعث می‌شود حس کنم که هیچ‌وقت کافی نیستم».

۵- آماده‌سازی ناکافی برای امتحانات

عدم برنامه‌ریزی صحیح و فقدان استراتژی‌های مدیریت زمان از دیگر عوامل شایع است. دانش‌آموزانی که نمی‌دانند چگونه مطالعه کنند یا زمان خود را به‌خوبی مدیریت کنند، بیشتر در معرض اضطراب قرار می‌گیرند. یکی از مصاحبه‌شوندگان توضیح داد: گاهی نمی‌دانم از کجا شروع کنم و وقتی روز امتحان می‌رسد، حس می‌کنم همه چیز را فراموش کرده‌ام.

تأثیرات اضطراب بر عملکرد تحصیلی

اضطراب امتحان تأثیرات گسترده‌ای بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این تأثیرات شامل:

- کاهش تمرکز: بسیاری از دانش‌آموزان گزارش داده‌اند که در زمان امتحان به دلیل استرس نمی‌توانند بر سوالات تمرکز کنند.
- افت نمرات: دانش‌آموزانی که به‌طور مداوم اضطراب دارند، در مقایسه با همسالان خود عملکرد ضعیف‌تری دارند.
- کاهش اعتماد به نفس: اضطراب امتحان می‌تواند باعث شود دانش‌آموزان حس کنند که توانایی کافی برای موفقیت ندارند.

تحلیل مضامین:

تحلیل مضامین نشان داد که اضطراب امتحان بیش از آنکه به ناتوانی ذاتی دانش‌آموزان مرتبط باشد، به فشارهای بیرونی و عدم آمادگی روانی مرتبط است. برای نمونه، فشار والدین به‌منظور دستیابی به نمرات بالا، اغلب منجر به ایجاد حس ترس از شکست و نگرانی از قضاوت دیگران در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین، فشارهای ذهنی ناشی از رقابت ناسالم با هم‌کلاسی‌ها و توقعات غیرواقعی معلمان، نقش مهمی در افزایش اضطراب دارند. به‌علاوه، شرایط محیطی مانند نویزهای پس‌زمینه در زمان امتحان یا نور نامناسب نیز تمرکز دانش‌آموزان را مختل کرده و به احساس ناکامی و استرس می‌افزاید. این یافته‌ها بر ضرورت ایجاد محیطی حمایتی و کاهش فشارهای غیرضروری از سوی والدین و معلمان تأکید دارند. تغییر نگرش والدین و معلمان می‌تواند نقشی کلیدی در کاهش اضطراب داشته باشد. همچنین، دانش‌آموزانی که از روش‌های مدیریت زمان و تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده می‌کنند، عملکرد بهتری در امتحانات دارند.

پاسخ به سوالات پژوهش

۱. عوامل مؤثر شامل فشار والدین، نگرانی‌های روانی، و آماده‌نبودن برای امتحان است.
۲. اضطراب باعث کاهش تمرکز، افت نمرات، و افزایش فرسودگی تحصیلی می‌شود.
۳. تکنیک‌های آرام‌سازی، ایجاد محیط حمایتی، و آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به‌عنوان راهکارهای مؤثر پیشنهاد می‌شوند.

پیشنهادهای

- برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان درباره مدیریت اضطراب دانش‌آموزان، شامل موضوعاتی نظیر شناسایی علائم اضطراب در کودکان، روش‌های آرام‌سازی و مدیریت استرس، و تکنیک‌های تشویق مثبت. والدین می‌توانند با شرکت در کارگاه‌هایی درباره مدیریت انتظارات و نحوه تشویق مثبت، نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان فرزندان خود ایفا کنند. این کارگاه‌ها می‌توانند شامل موضوعاتی نظیر نحوه شناسایی علائم اضطراب در کودکان و استفاده از روش‌های تشویق مثبت باشند.

- طراحی برنامه‌های عملی که والدین و معلمان را درگیر فعالیت‌های مشارکتی برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان کند.
- ارائه دستورالعمل‌های دقیق برای اجرای برنامه‌های مشاوره‌ای در مدارس، از جمله زمان‌بندی جلسات، گروه‌های هدف، و نحوه ارزیابی اثربخشی این برنامه‌ها.
- مدارس می‌توانند با فراهم کردن محیطی آرام و امن، استرس دانش‌آموزان را کاهش دهند. این شامل بهبود شرایط امتحانی مانند کاهش نویز و تنظیم دمای مناسب است.
- دانش‌آموزان می‌توانند با یادگیری تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، و تمرین ذهن‌آگاهی، اضطراب خود را مدیریت کنند. مدارس می‌توانند این مهارت‌ها را از طریق برنامه‌های درسی یا کارگاه‌های مشاوره‌ای آموزش دهند.
- معلمان می‌توانند از روش‌های تدریس فعال و تعاملی که بر درک مفاهیم به جای حفظیات تأکید دارند، استفاده کنند. به عنوان مثال، استفاده از پروژه‌های گروهی و فعالیت‌های عملی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- ارائه برنامه‌های مشاوره‌ای در مدارس.
- استفاده از تکنیک‌های تمرین ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس.
- طراحی برنامه‌های درسی با تمرکز بر کاهش فشارهای تحصیلی.
- استفاده از روش‌های تدریس فعال که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با موضوعات درسی بهتر ارتباط برقرار کنند.

منابع

- احمدی، م. (۱۳۹۹). "بررسی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان". فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۰.
- حسینی، ع. (۱۴۰۰). "روش‌های کاهش اضطراب امتحان". نشریه آموزش و پرورش، ۱۵(۲)، ۷۸-۹۰.
- Ellis, A. (۱۹۶۲). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Pekrun, R. (۲۰۱۴). Emotions and Learning. London: Academic Press.
- Sarason, I. G. (۱۹۸۴). Stress, Anxiety, and Cognitive Interference: Reactions to Tests. Journal of Personality and Social Psychology, ۴۶(۴), ۹۲۹-۹۳۸.
- Spielberger, C. D. (۱۹۸۰). Test anxiety inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (۲۰۱۵). "Assessment of Test Anxiety." Educational Psychology Review, ۲۷(۲), ۱-۱۹.
- Zeidner, M. (۲۰۲۰). Test Anxiety: The State of the Art. New York: Springer.